1 часть. Разминка

<https://www.youtube.com/watch?v=h9j0nwqyFvI>

1. Скручивание плечевого пояса. (16 раз)

2.Подтягивание колен к животу. (8 раз на каждую ногу)

3.Подъем бедра вперед/в сторону. (ПО 8 раз на каждую ногу)

4.Присед на одной ноге с подъемом развернутого в сторону бедра. (8 раз на каждую ногу)

5.Гусеница. (8 раз)

И.П.- Основная стойка

1. упор лежа с помощью рук, не сгибая ноги.
2. Прогнуться в области спины.

3-4 - С помощью рук, не сгибая ноги вернуться в И.П.

6. Разворот корпуса из выпада на правую ногу, затем на левую ногу. (8 раз на каждую ногу)

7. Выпады в правую и левую сторону. (16 раз)

8. Вращение правым и левым бедром вперед (8 раз на каждую ногу)

9. Поза полумесяца в низком выпаде.

- И.П. – Выпад правой ноги, спина прямая.

1. - прогнуться в спине, руки вверх
2. - вытянуть правую ногу, руки на носок правой ноги

3-4 - Вернуться в И.П.

10. Вращение правым и левым бедром назад. (8 раз на каждую ногу)

11. Приседы. Руки перед собой, спина прямая. (8 раз)

12. Приседы с подъемом бедра поочередно. (8 раз)

13. Восстановление дыхания.

2 часть.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o> **Прием мяча в волейболе.**

Подводящие упражнения для обучения и совершенствования техники приема мяча сверху в домашних условиях:

1. Бег на месте с максимальным ускорением (Стараться быстрее и чаще работать ногами во время бега на месте).

2. Имитация приема мяча на месте. Не спеша выполнять имитацию приема мяча, постоянно следить за движениями ног и рук. При каждой имитации приема мяча снизу ноги не должны быть прямыми. Работа ногами одна из важных частей приема, поэтому к ней нужно подходить с особой внимательностью.

3. Передвижение приставными шагами. Выберите подходящую территорию, соблюдая технику безопасности. Движения выполняются правым и левым боком, если это необходимо выполняйте разворот.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> **Подача мяча в волейболе**

Подводящие упражнения для обучения и совершенствования техники подачи мяча в волейболе в домашних условиях:

1. Имитация подачи мяча с места. Провести для себя лицевую линию, за которую нельзя переступать. Принять положение для подачи мяча с места. Привести подающую руку в И.П (исходное положение), убедиться, что впереди стоит правильная нога. (если подающий правша- впереди левая нога, и наоборот). Выполнить имитацию подачи мяча, вернуться в И.П. Повторять до полного закрепления техники подачи мяча в волейболе.

2.Отжимания. для развития силовых качеств спортсмена.

3. Приседания. Для развития силовых качеств спортсмена.

4. Имитация подачи мяча с прыжка. Техника выполнения нападающего удара и подачи мяча с прыжка схожа (см. пункт 3).

3. <https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8> **Нападающий удар в волейболе.**

Подводящие упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе:

1. Имитация разбега и прыжка для совершения нападающего удара.

2. Имитация нападающего удара в волейболе на месте.

3. Имитация нападающего удара в волейболе (полное выполнение). Обратить внимание на соблюдение техники безопасности. Выполнять упражнение не в полную силу, но максимально правильно и технично.

4.Прыжки на скакалке

5. Прыжки на правой и левой ноге на месте.

3 часть.

ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ&t=8s>

**Первая часть видео (смотреть до 06 мин. 30 сек.).** **ОФП в Домашних условиях.**

1.Приседания. Спина прямая, руки перед собой (10 – 15 раз).

2.Приседания на одной ноге (6 раз на каждую ногу).

3. Боковые выпады (16 раз).

4. Приседания в выпаде (8 раз на каждую ногу).

5. Подскоки на двух ногах. Короткие, частые подскоки (1-2 мин.).

6.Прыжки из приседа.

 И.П. – Присед на двух ногах, руки перед собой

1. Прыжком, руки вверх,
2. Вернуться в И.П.

3-4 тоже.

7. Подтягивание на перекладине (Если есть возможность подтягиваться на перекладине дома).

8. Отжимания.

1. -классические отжимания.
2. - отжимание с упором колен.
3. - отжимания от высокой опоры
4. - обратные отжимания.

<https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ&t=8s>

**Вторая часть видео (смотреть с 08 мин. 50 сек. До 14 мин. 25 сек.).** **ОФП в Домашних условиях.**

1. Подъем ног лежа на животе.

2.Подъем туловища, прогнувшись в спине. И.П – упор лежа на животе.

3. «Лодочка». Подъем ног и туловища одновременно. И.П – упор лежа на животе

4. «Вертолет».

И.П – Лежа на животе, руки вверх, ноги не касаются пола.

1. Руки вниз,
2. Вернуться в И.П.

3-4 тоже

5. Планка (И.П. Упор лежа).

* - Прямая планка на прямых руках.
* - Прямая планка на локтях.
* - Боковая планка.
* - Планка на двух точках.
* - Планка на трех точках.
* - Обратная планка.
* - Планка с касанием колена об руку.
* - Планка с перепрыжкой ног (Ноги вместе, ноги врозь).

6. Пресс.

Прямые скручивания

Косые скручивания.

7. Подъем ног (И.П. лежа на спине).

8. Складка. И.П. лежа на спине.

1. Касание руками носков ног
2. Принять И.П.

 3-4 тоже

**Для предоставленных упражнений использовать спортивный коврик.**

СФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=vQp0wh0GJok&t=57s> **Волейбол в домашних условиях.**

Рекомендации по выполнению заданий.

1. Соблюдать технику безопасности в домашних условиях.

2. До начала тренировки обозначить дистанцию для выполнения упражнений.

3.При работе с волейбольным мячом дома выполнять упражнения не в полную силу.

(Примерно 50 – 70 %)

4.Внимательно следить за работой рук и ног во время передачи (или ее имитации), нападающего удара, подачи (или их имитации).

5. Работать с мячом или с предметом, который его заменят, в паре, со стенкой. По возможности просить помочь родных ( Родители, брат, сестра).